



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid



MENU HIPOCALÓRICO - SEMANA DEL 12 DE FEBRERO

		LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14 (DE CENIZA)	JUEVES 15	VIERNES 16 (CUARESMA)	SABADO 17	DOMINGO 18
S E M A N A 1	COMIDA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	MACARRONES SALTEADOS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	LENTEJAS CON VERDURAS	PISTO DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
		HAMBURGUESA EN SALSAS	POLLO EN SALSAS DE CEBOLLA CON VERDURAS	GALLO AL HORNO CON ZANAHORIA DADO	JAMÓN DE YORK Y QUESO FRESCO CON PICADILLO DE TOMATE	BACALAO AJOARRIERO	MAGRO EN SU JUGO CON VERDURAS	POLLO EN SU JUGO CON PATATA COCIDA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO
		KCAL:645 HC:78 LIP:27 P:25	KCAL: 590 HC:78 LIP:20 P:28	KCAL:598 HC:81 LIP:17 P:35	KCAL:613 HC:74 LIP:24 P:31	KCAL:705 HC:78 LIP:23 P:51	KCAL:520 HC:39 LIP:26 P:33	KCAL:521 HC:77 LIP:13 P:27
	CENA	CREMA DE CHAMPIÑÓN	ENSALADA DE PIMIENTOS	VERDURAS ASADAS	COUS-COUS DE VERDURAS	CALABACIN Y BERENJENAS ASADAS	ARROZ TRES DELICIAS	REVUELTO DE AJETES CON GAMBAS
		CAELLA EN SALSAS MARISQUERA	LACON A LA GALLEGA	REVUELTO DE CALABACÍN CON CHAMPIÑÓN	POLLO EN SALSAS PEPITORIA	TORTILLA ESPAÑOLA CON ZANAHORIAS		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO
		KCAL: 427 HC:74 LIP:11 P:11	KCAL:700 HC:52 LIP:38 P:39	KCAL:650 HC:60 LIP:35 P:25	KCAL:706 HC:94 LIP:23 P:32	KCAL:527 HC:70 LIP:22 P:16	KCAL:428 HC:84 LIP:10 P:18	KCAL:536 HC:341 LIP:28 P:38

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta. Postres lácteos desnatados, edulcorante para endulzar. Preferiblemente pan integral.



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid



MENU HIPOCALÓRICO - SEMANA DEL 19 DE FEBRERO

		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23 (CUARESMA)	SABADO 24	DOMINGO 25
S E M A N A 2	COMIDA	SOPA MINISTRONE	ARROZ CON VERDURAS	LENTEJAS CON VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	ESPIRALES CON VERDURAS	SALTEADO CAMPESTRE	ENSALADA DE PIMIENTOS
		MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON PURÉ DE PATATA	CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA DE VERDURAS	JAMÓN DE YORK AL HORNO CON CALABACÍN AL HORNO	GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO	BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA	POLLO ASADO CON PATATA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO
		KCAL:505 HC:62 LIP:15 P:33	KCAL: 610 HC:105 LIP:13 P:24	KCAL:786 HC:85 LIP:25 P:60	KCAL:642 HC110 LIP:11 P:33	KCAL:831 HC:99 LIP:30 P:46	KCAL:510 HC:46 LIP:24 P:27	KCAL:593 HC:46 LIP:27 P:43
	CENA	GUISANTES REHOGADOS	CREMA DE CALABAZA	HERVIDO DE JUDÍAS VERDES	CREMA DE CHAMPIÑÓN	ESCALIVADA	ARROZ TRES DELICIAS	REVUELTO DE CALABACÍN Y CHAMPIÑONES
		MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLOS	TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRESCO	CABALLA EN ACEITE TOMATE PICADO	POLLO EN SU JUGO CON VERDURAS ASADAS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO
		KCAL:655 HC:77 LIP:23 P:39	KCAL: 618 HC:70 LIP:28 P:26	KCAL:733 HC:63 LIP:32 P:51	KCAL:593 HC:80 LIP:21 P:27	KCAL:592 HC:80 LIP:25 P:17	KCAL:482 HC:84 LIP:10 P:18	KCAL:464 HC:33 LIP:25 P:27

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta. Postres lácteos desnatados, edulcorante para endulzar. Preferiblemente pan integral.



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.



MENU HIPOCALÓRICO - SEMANA DEL 26 DE FEBRERO

		LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1 (CUARESMA)	SABADO 2	DOMINGO 3
S E M A N A 3	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	GUISANTES ENCEBOLLADOS	MACARRONES SALTEADOS	SOPA JULIANA CON PASTA	ENSALADA DE TOMATE	ALCACHOFAS EN SALSA VERDE
		LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA	POLLO EN PEPITORIA	ROTTI DE PAVO EN SALSA DE VERDURAS	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS CON CALABACÍN HORNO	POTAJE DE GARBANZOS	HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y SALSA DE VERDURAS
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO
		KCAL:649 HC:78 LIP:18 P:49	KCAL: 662 HC:98 LIP:20 P:29	KCAL:662 HC:78 LIP:20 P:46	KCAL:931 HC:98 LIP:45 P:39	KCAL:742 HC:64 LIP:38 P:38	KCAL:527 HC:71 LIP:16 P:26	KCAL:624 HC:56 LIP:30 P:33
	CENA	CREMA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES AL AJILLO	CREMA DE CALABACÍN	PISTO DE VERDURAS	ACELGAS CON PATATA Y ZANAHORIA	ARROZ MILANESA	HUEVOS RELLENOS
		SARDINITAS EN ACEITE CON TOMATE	TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN YORK	BACALAO EN SALSA VERDE	LACÓN A LA GALLEGA	MERLUZA A LA BILBAÍNA		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO
		KCAL:791 HC:81 LIP:37 P:39	KCAL: 399 HC:39 LIP:19 P:20	KCAL:685 HC:91 LIP:23 P:35	KCAL:649 HC:55 LIP:35 P:31	KCAL:605 HC:74 LIP:21 P:34	KCAL:527 HC:84 LIP:13 P:22	KCAL:646 HC:34 LIP:43 P:33

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta. Postres lácteos desnatados, edulcorante para endulzar. Preferiblemente pan integral.



Laura González Empananza
Col. MAD01214

GODINMA
Grupos
Profesionales
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.



MENU HIPOCALÓRICO - SEMANA DEL 4 DE MARZO

		LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8 (CUARESMA)	SABADO 9	DOMINGO 10
S E M A N A 4	COMIDA	SOPA JULIANA	LENTEJAS CON ARROZ	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO	SOPA DE FIDEOS	WOK DE PASTA CON VERDURAS Y SOJA	SOPA DE PESCADO	PARRILLADA DE VERDURAS
		ALBÓNDIGAS DE PESCADO A LA JARDINERA	LOMO ASADO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO	GALLO A LA MARINERA	MAGRO EN SU JUGO CON PURÉ DE MANZANA	FIDEUA DE POLLO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO
		KCAL:554 HC:61 LIP:32 P:8	KCAL: 776 HC:105 LIP:19 P:53	KCAL:589 HC:63 LIP:28 P:25	KCAL:642 HC: 110 LIP:11 P:33	KCAL:517 HC:96 LIP:11 P:14	KCAL:562 HC:68 LIP:14 P:44	KCAL:614 HC:91 LIP:17 P:28
	CENA	LOMBARDA CON MAZANANA	CREMA DE ZANAHORIA	PASTEL DE VERDURAS	HERVIDO VALENCIANO	CREMA DE ESPINACAS	ARROZ SALTEADO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JAMÓN COCIDO	REVUELTO DE AJETES CON GAMBAS
		POLLO EN SALSA DE VERDURITAS	REVUELTO DE ATÚN CON PIMIENTOS	ROLLITOS DE JAMÓN YORK CON QUESO FRESCO Y PICADILLO DE TOMATE	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA BABY		
FRUTA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO	
	KCAL:646 HC:34 LIP:38 P:36	KCAL: 591 HC:75 LIP:24 P:23	KCAL:748 HC:48 LIP:46 P:40	KCAL:570 HC:66 LIP:21 P:33	KCAL:548 HC:49 LIP:28 P:26	KCAL:428 HC:84 LIP:10 P:18	KCAL:536 HC:341 LIP:28 P:38	

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta. Postres lácteos desnatados, edulcorante para endulzar. Preferiblemente pan integral.



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.



MENU HIPOCALÓRICO - SEMANA DEL 11 DE MARZO

		LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15 (CUARESMA)	SABADO 16	DOMINGO 17
S E M A N A 5	COMIDA	GARBANZOS EN SALSA VERDE	SOPA DE ARROZ CON PICADILLO	PASTA CON VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS (VERDURAS)	COUS COUS CON VERDURAS	PARRILLADA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS
		RAPE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR	POLLO AL CHILINDRÓN	ROTTI DE PAVO EN SALSA DE ZANAHORIA	LOMO EN SALSA DE VERDURAS	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	MAGRO EN SU JUGO CON ZANAHORIA BABY	POLLO AL CURRY CON PURÉ DE PATATA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO
		KCAL:834 HC:92 LIP:31 P:52	KCAL: 616 HC:69 LIP:23 P:36	KCAL:766 HC:106 LIP:21 P:43	KCAL:652 HC:79 LIP:17 P:50	KCAL:710 HC:35 LIP:23 P:35	KCAL:567 HC:51 LIP:24 P:37	KCAL:680 HC:83 LIP:18 P:49
	CENA	CREMA DE CALABAZA	ACELGAS CON ZANAHORIA	LOMBARDA CON MANZANA	ALCACHOFAS SALTEADAS	CREMA DE GUISANTES	RISOTTO DE SETAS	HUEVOS RELLENOS
		LACÓN A LA GALLEGA	MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS	TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRESCO	PASTEL DE ATÚN	REVUELTO DE CHAMPIÑONES		
FRUTA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO	
	KCAL:696 HC:74 LIP:32 P:33	KCAL: 589 HC:74 LIP:19 P:34	KCAL:563 HC:56 LIP:28 P:24	KCAL:626 HC:64 LIP:25 P:40	KCAL:630 HC:61 LIP:33 P:25	KCAL:452 HC:82 LIP:9 P:14	KCAL:646 HC:34 LIP:43 P:33	

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta. Postres lácteos desnatados, edulcorante para endulzar. Preferiblemente pan integral.



Laura González Empanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid.



MENU HIPOCALÓRICO - SEMANA DEL 18 DE MARZO

		LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22 (CUARESMA)	SABADO 23	DOMINGO 24	
SEMANA 6	COMIDA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	MENÚ SAN JOSE: CÓNROME LAGOSTINOS, CROQUETAS Y ENSALADILLA CALDERETA DE CORDERO POSTRE VARIADO	SOPA DE FIDEOS	FIESTA DE LA PRIMAVERA: PARRILLADA DE CARNE TORTILLA DE PATATA HELADOS SÍN AZÚCAR	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	SOPA DE ARROZ	ENSALADA DE PIMIENTOS	
		ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA		GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO		SALMÓN AL ENELDO	POLLO EN PEPITORIA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	
		FRUTA		FRUTA		FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO	
			KCAL:674 HC:92 LIP:24 P:27	KCAL: 955 HC:72 LIP:53 P:50	KCAL:642 HC: 110 LIP:11 P:33	KCAL:864 HC:53 LIP:46 P:62	KCAL:840 HC:76 LIP:35 P:61	KCAL:505 HC:58 LIP:18 P:28	KCAL:678 HC:94 LIP:22 P:30
	CENA	GUISANTES SALTEADOS	RISOTTO DE SETAS	CREMA DE CALABACÍN	SALTEADO CAMPESTRE	CREMA DE CHAMPIÑÓN	PISTO CON HUEVO COCIDO	TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS	
		MERLUZA EN SALSA DE MAZNANA		FIAMBRE DE PAVO Y QUESO FRESCO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA	QUESO FRESCO CON PICADILLO DE TOMATE			
FRUTA		LACTEO DESNATADO		FRUTA	FRUTA	FRUTA			LACTEO DESNATADO
		KCAL:655 HC:85 LIP:19 P:40	KCAL:452 HC:82 LIP:9 P:14	KCAL: 642 HC:65 LIP:31 P:30	KCAL:520 HC:51 LIP:27 P:21	KCAL:652 HC:75 LIP:27 P:32	KCAL:546 HC:45 LIP:29 P:27	KCAL:443 HC:55 LIP:17 P:19	

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta. Postres lácteos desnatados, edulcorante para endulzar. Preferiblemente pan integral.



Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.



MENU HIPOCALÓRICO - SEMANA DEL 25 DE MARZO

		LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31	
S E M A N A 1	COMIDA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS	MACARRONES SALTEADOS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS	LENTEJAS CON VERDURAS	CALABACIN Y BERENJENAS ASADAS	MENÚ DE PASCUA: CÓNSOME LAGOSTINOS, PAVO TRUFADO Y ENSALADILLA REDONDO DE TERNERA POSTRE VARIADO	
		HAMBURGUESA EN SALSA	POLLO EN SALSA DE CEBOLLA CON VERDURAS	GALLO AL HORNO CON ZANAHORIA DADO	PAELLA DE PESCADO	BACALAO AJOARRIERO	MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON PATATAS		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO		
			KCAL:645 HC:78 LIP:27 P:25	KCAL: 590 HC:78 LIP:20 P:28	KCAL:598 HC:81 LIP:17 P:35	KCAL:523 HC:94 LIP:13 P:13	KCAL:753 HC:77 LIP:22 P:64	KCAL:598 HC:37 LIP:25 P:37	KCAL:879 HC:62 LIP:37 P:76
	CENA	CREMA DE CHAMPIÑÓN	ENSALADA DE PIMIENTOS	VERDURAS ASADAS	PISTO CON HUEVO COCIDO	TORTILLA ESPAÑOLA CON ZANAHORIAS	ARROZ TRES DELICIAS	REVUELTO DE AJETES CON GAMBAS	
		CAELLA EN SALSA MARISQUERA	LACON A LA GALLEGA	POLLO EN SALSA PEPITORIA					
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO DESNATADO	LACTEO DESNATADO	
			KCAL: 427 HC:74 LIP:11 P:11	KCAL:700 HC:52 LIP:38 P:39	KCAL:526 HC:58 LIP:23 P:23	KCAL:546 HC:45 LIP:29 P:27	KCAL:443 HC:55 LIP:17 P:19	KCAL:428 HC:84 LIP:10 P:18	KCAL:536 HC:341 LIP:28 P:38

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta. Postres lácteos desnatados, edulcorante para endulzar. Preferiblemente pan integral.